

## Меню школы 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	<b>Каша пшеничная</b> <i>сгущенное молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-140, Б-4, Ж-7, У/в-16
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
40	<b>Хлеб 40г</b>	ЭЦ-95, Б-3, У/в-19
30	<b>Печенье</b>	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24

**Итого за завтрак** ЭЦ-411, Б-11, Ж-7, У/в-74

обед

200	<b>Суп картофельный с рисом</b> <i>рис, лук репчатый, морковь, картофель, масло растительное, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-166, Б-8, Ж-4, У/в-23
100	<b>Сосиски</b>	ЭЦ-93, Б-4, Ж-8, У/в-1
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21
85	<b>Хлеб 85г</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	<b>Сок яблочный</b>	ЭЦ-76, Б-1, У/в-18
100	<b>Соус томатный</b> <i>томатная паста, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-97, Б-2, Ж-7, У/в-6

**Итого за обед** ЭЦ-637, Б-20, Ж-23, У/в-84

**Итого за день** ЭЦ-1 048, Б-31, Ж-30, У/в-158

Составил Бирюкова Д.И.

Директор Васильев Д.В.

